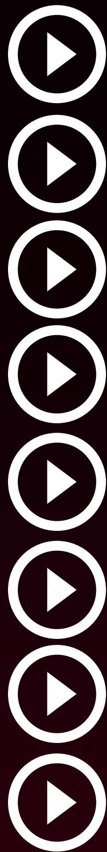
TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 4
FEMININO
DIA 1
SEGUNDA-FEIRA
PERNA





	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇOES PÉLVICAS	4	15,15,15,15	30 SEG	
PASSADAS LIVRES SEM PESO	3	60,60,60	30 SEG	(30 CADA LADO)
CADEIRA EXTENSORA	5	15,15,15 15,15	45 SEG	(1 SEG DE PICO DE CONTRAÇÃO-ISOMETRIA)
LEG PRESS	5	10,10,10 10,10	45 SEG	(PES PARALELOS)
AVANCO SMITH	4	10,10,10 10	20 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
MESA FLEXORA	5	12,12,12 12,12	60S	(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEG)
STIFF	4	15,15,15 15	45 SEG	
PANTURRILHAS NO LEG PRESS	6	15,15,15 15,15,15	30 SEG	

PROGRESSÃO DE CARGA
A CADA SÉRIE





INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 4
FEMININO



DIA 2
TERÇA-FEIRA
COSTAS-OMBROS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO	4	15,15,15,15	30 SEG	
REMADA CAVALINHO C/ TRIANGULO NO CABO	4	15,15,15,15	30 SEG	
REMADA UNILATERAL CABO	5	10,10,10 10,10		(SEM DESCANSO,APENAS ALTERNANDO LADOS)
HIPEREXTENSOES	4	20,20,20,20	45 SEG	(LOMBAR)
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4	10,10,10,10	30 SEG	
ELEVACOES LATERAIS C/ HALTER	4	15,15,15,15	30 SEG	
CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER OU MAQUINA	4	15,15,15,15	30 SEG	
ABDOMINAL CRUNCH	4	30,30,30,30	30 SEG	
ELEVACOES DE PERNA SENTADO	5	20,20,20 20,20	30 SEG	(CANIVETE)

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE 


INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA



FICHA DE TREINO - 4
FEMININO
DIA 3
QUARTA-FEIRA
PERNAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA ABDUTORA	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	10 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
ELEVACOES PELVICAS C/ BARRA OU HALTER	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	15 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
GLUTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	5	12,12,12 12,12		(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEGUNDO) (SEM DESCANSO) (MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
AGACHAMENTO SUMO C/ HALTER	5	10,10,10 10,10	30 SEG	
AGACHAMENTO BULGARO SMITH	5	10,10,10 10,10		(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES) (SEM DESCANSO,APENAS TROCAR LADO)
MESA FLEXORA UNILATERAL	5	12,12,12 12,12		(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES) (SEM DESCANSO,APENAS TROCAR LADO)
PANTURRILHA SENTADO	6	15,15,15 15,15,15	10 SEG	

PROGRESSÃO DE CARGA
A CADA SÉRIE



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 4
FEMININO
DIA 4
QUINTA-FEIRA
OMBROS-PEITO-BRAÇOS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS	5	12,12,12 12,12	30 SEG	
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	4	12,12,12 12	30 SEG	(1 SEG DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRACAO) (MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ CABO CORDA	4	12,12,12,12	30 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
ROSCA DIRETA CABO CORDA	4	15,15,15,15	30 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
TRICEPS PULEY C/ CORDA	4	15,15,15,15	30 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
TRICEPS TESTA EM PE COM CORDA	4	15,15,15,15	30 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE

ABDOMINAL CRUNCH	4	30,30,30,30	30 SEG	
ELEVACOES DE PERNA SENTADO	5	20,20,20 20,20	30 SEG	(CANIVETE)



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 4
FEMININO
DIA 5
SEXTA-FEIRA
PERNAS





	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
MESA FLEXORA	5	12,12,12 12,12	30 SEG	(1 SEG DE PICO DE CONTRAÇÃO
MESA FLEXORA UNILATERAL	5	12,12,12 12,12	10S	(SEM INTERVALO/APENAS REVESAR PERNAS) (MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
STIFF COM BARRA OU HALTER	4	15,15,15 15	30 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
PASSADAS LIVRES SEM PESO	4	50,50,50 50	1 MIN	(25 CADA LADO)
ELEVAÇÕES PELVICAS	4	15,15,15 15	30 SEG	(1 SEG NO PICO DE CONTRAÇÃO)
CADEIRA ABDUTORA	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	10 SEG	
PANTURRILHA EM PÉ	6	15,15,15 15,15,15	30 SEG	(1 SEG NO PICO DE CONTRAÇÃO)

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE 



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - 4
FEMININO

DIA 6
SABADO
(APENAS CARDIO)

	Cardio	40 até 60 min p emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 min a 45 min p definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min ganho de massa (5% até 14% bf)

DIA 7
DOMINGO

(DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453